



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

# Тощая стряпня **НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ** **СУПЧИКИ И** **САЛАТИКИ**



**рипол классик**



# Annotation

Проблема избыточного веса знакома многим, но далеко не каждый человек, столкнувшись с ней, может найти достаточное количество свободного времени для полноценных занятий спортом. А строго следовать диете не всегда позволяет здоровье. В таких случаях на помощь придет низкокалорийное питание.

Данная книга содержит рецепты приготовления вкусных и полезных низкокалорийных салатов и первых блюд, которые будут интересны не только тем, кто стремится снизить вес, но и людям с нормальной массой тела, заботящихся о своем здоровье.

- **В. Н. Куликова**

- Введение

- Низкокалорийные супы



- Бульон куриный

- Бульон со свеклой и белым вином

- Бульон с фрикадельками из мяса курицы и зеленым пертрушки

- Бульон с фрикадельками из говядины

- Щи из свежей капусты

- Щи с баклажанами

- Щи с консервированными помидорами и бобами

- Суп-пюре из рыбы

- Суп-пюре из цуккини

- Суп-пюре из картофеля и моркови с кокосовым молоком

- Суп-пюре из риса

- Суп-пюре из фасоли

- Суп-пюре из яблок и овощей

- Суп-пюре из цветной капусты

- Суп-пюре из зеленого горошка

- Суп-пюре из гороха

- Суп-пюре из гороха и брокколи

- Суп с цуккини и фасолью

- Суп овощной с консервированной фасолью

- Суп со шпинатом

- Суп свекольный пикантный

- Суп с фенхелем, помидорами и картофелем

- Суп овощной с консервированными шампиньонами

- Суп из шампиньонов и цветной капусты

- Суп из замороженных овощей и шампиньонов
- Суп крестьянский с кольраби и репой
- Суп овощной с цветной капустой
- Суп овощной с кольраби
- Суп с кольраби и фрикадельками
- Суп рыбный по-французски
- Суп из речной рыбы
- Суп овощной с телятиной
- Суп с овсяными хлопьями
- Суп молочный с овощами
- Суп молочный с тыквой и пшенной крупой
- Суп с домашней лапшой
- Суп томатный с тофу
- Суп томатный с гречневой крупой
- Суп с листьями одуванчика
- Суп весенний с лапчаткой гусиной и щавелем
- Суп летний с креветками и огурцами
- Суп летний со щавелем и огурцами
- Суп свекольный с огурцами и яблоком
- Холодник
- Окрошка с мясом
- Окрошка вегетарианская
- Низкокалорийные салаты
  - 
  - Заправка низкокалорийная для салата
  - Салат из томатов
  - Салат из томатов с зеленым луком и базиликом
  - Салат из томатов с репчатым луком и хреном
  - Салат из томатов и огурцов
  - Салат из огурцов и редиса
  - Салат из картофеля и огурцов
  - Салат из редиса с зеленым луком
  - Салат из печеных баклажанов
  - Салат из белокочанной капусты
  - Салат из белокочанной капусты с йогуртом
  - Салат из цветной капусты
  - Салат из цветной капусты и томатов
  - Салат из цветной капусты и шампиньонов
  - Салат из овощей и шампиньонов
  - Салат из брокколи
  - Салат из морской капусты
  - Салат с листьями одуванчика
  - Салат из моркови и квашеной капусты
  - Салат из моркови и сыра с зеленью

- Салат из моркови и яблок
- Салат из редьки и репы
- Салат из свеклы острый
- Салат из свеклы, редиса и листового салата
- Салат из белокочанной капусты, дайкона и моркови
- Салат из пекинской капусты, редиса и огурцов
- Салат из свеклы и яблок с апельсиновым соком
- Салат фруктовый
- Салат из апельсинов и оливок
- Салат из тыквы, томатов и соленых огурцов
- Салат из цукини, томатов и стручковой фасоли
- Салат из цукини и риса
- Салат из кукурузы, сладкого перца и перловой каши
- Салат из консервированной кукурузы, томатов и макаронных изделий
- Салат из консервированной фасоли, сладкого перца и сельдерея
- Салат из шпината с томатами, кедровыми орешками и козьим сыром
- Салат из квашеной капусты, свеклы и ветчины
- Салат мясной с маринованными грибами и солеными огурцами
- Салат мясной с редькой и грецкими орехами
- Салат из куриного мяса и фруктов
- Салат из куриного мяса и томатов
- Салат из куриного мяса и белокочанной капусты
- Салат из стручковой фасоли, куриного мяса и винограда
- Салат из мяса цыпленка с корнем сельдерея
- Салат с кальмарами
- Салат из камбалы с овощами и креветками
- Салат из белокочанной капусты с креветками
- Салат из сазана и маринованных огурцов
- Салат из тунца и цветной капусты
- Салат из тунца с овощами и макаронами
- Винегрет с маринованными яблоками и сельдью
- Винегрет с камбалой и морской капустой

**В. Н. Куликова**

**Тощая стряпня. Низкокалорийные  
супчики и салатики**

# Введение

Проблема избыточного веса превратилась в настоящее бедствие современных людей. Быстрыми темпами растет количество взрослых и детей, страдающих ожирением. Причина кроется в неправильном питании и малоподвижном образе жизни. Полки магазинов заполнены продуктами (к сожалению, в большинстве случаев не слишком полезными), а ведь еще 100–200 лет назад перед человечеством стояла совсем другая проблема — нехватка продовольствия. И если в прошлом полнота, так же как и дорогая одежда и украшения, демонстрировала материальное благополучие, сейчас все наоборот: избыточная масса тела свидетельствует о невысоком социальном статусе человека (во всяком случае, в развитых странах), не имеющего возможностей заниматься в тренажерном зале и покупать здоровую пищу, не напичканную химическими добавками.

Лишние килограммы — это не только эстетическая проблема. Избыточный вес наносит огромный урон практически всем органам и системам человеческого организма. Ученые выяснили, что целый ряд эндокринных заболеваний и болезней органов пищеварения является наследственным не из-за «плохих» генов. Эти недуги развиваются из-за пищевых традиций, которые передаются в семьях из поколения в поколение.

Конечно, ожирение может быть связано с определенным заболеванием, но все же в большинстве случаев избыточный вес — это результат неправильного питания в сочетании с недостаточной физической активностью.

Ограничение калорий в рационе представляет собой эффективный способ избавления от лишних килограммов. Однако врачи предостерегают от бездумного его использования. Оптимальная энергетическая ценность суточного рациона должна составлять примерно 1500 ккал. При этом нужно учитывать индивидуальные особенности человека, его возраст, пол, род занятий и т. д. Расход энергии, получаемой с пищей, у разных людей существенно различается. Именно поэтому при совершенно одинаковом питании один человек может похудеть, а другой — поправиться.

Энергия, которая поступает с пищей, расходуется на мышечную деятельность и поддержание общего обмена веществ в организме. Жировые отложения не будут накапливаться на теле, если соблюдать примерный баланс энергии, которая поступает с пищей и расходуется.

Чтобы более точно узнать, какое количество калорий нужно получать ежедневно, необходимо подсчитать, сколько энергии требуется и сколько на самом деле приходит с едой. Для определения суточной калорийности для женщин и мужчин разного возраста используются следующие формулы:

Женщины от 18 до 30 лет:  $(0,062 \times M + 2,036) \times 240$ .

Женщины от 31 года до 60 лет:  $(0,034 \times M + 3,54) \times 240$ .

Женщины от 61 года:  $(0,04 \times M + 2,75) \times 240$

Мужчины от 18 до 30 лет:  $(0,063 \times M + 2,9) \times 240$ .

Мужчины от 31 года до 60 лет:  $(0,05 \times M + 3,65) \times 240$ .

Мужчины от 61 года:  $(0,05 \times M + 2,46) \times 240$ , где  $M$  — масса тела.

Полученный результат нужно умножить на коэффициент физической активности: 1,1 — низкая активность, 1,3 — умеренная, 1,5 — высокая.

Например, женщине в возрасте 27 лет с массой тела 70 кг при умеренной физической активности с пищей необходимо получать  $(0,062 \times 70 + 2,036) \times 240 = 1530 \times 1,3 = 1989$  ккал. В таком случае ее вес будет стабильным.

Затраты энергии, связанные с профессиональной деятельностью, зависят от рода занятий. Существуют следующие уровни физической активности при обычном 8-часовом рабочем дне.

*Сидячая работа.* Расходуется всего 500 ккал. Замечено, что у большинства людей с избыточным весом тела именно такая интенсивность работы (офисные работники, программисты и т. д.).

*Работа с минимальными физическими усилиями.* Расходуется 1000 ккал. Это педагоги, продавцы и т. д.

*Умеренно тяжелая физическая работа.* Расходуется 1500 ккал. Это водители транспорта, рабочие за станками и т. д.

*Тяжелый физический труд, профессиональный спорт.* Расход энергии — от 2000 ккал.

Во время досуга энергия также расходуется по-разному:

— сон — 50 ккал/ч;

— отдых на диване — 65 ккал/ч;

— чтение вслух — 90 ккал/ч;

— домашний труд — 120–240 ккал/ч;

— спокойная ходьба — 190 ккал/ч;

— быстрая ходьба — 300 ккал/ч;

— бег трусцой — 360 ккал/ч;

— ходьба на лыжах — 240 ккал/ч;

— плавание — 180–400 ккал/ч;

— езда на велосипеде — 210–240 ккал/ч;

— катание на коньках — 180–600 ккал/ч.

Чтобы не набрать лишних килограммов, пищу рекомендуется не жарить, а отваривать, готовить на пару или запекать, поскольку в таком случае в ней сохранится больше полезных веществ. Это значит, что организм будет получать все необходимое (несмотря на сравнительно небольшие порции пищи).

Не стоит думать, что полезно только то, что невкусно. Блюда могут быть малокалорийными и в то же время очень вкусными. Продукты, из которых составляют низкокалорийное меню, — это овощи, фрукты, крупы, нежирные мясо и рыба, а также морепродукты. Для поддержания оптимальной массы тела полезно разнообразить свой рацион. Данная книга, в которой представлено множество рецептов на любой вкус, поможет вам в этом. Она позволит выбрать для ежедневного рациона именно то, что нужно для красивой фигуры и хорошего здоровья.

# Низкокалорийные супы

Ученые выяснили, что люди, регулярно включающие в свой рацион бульоны и жидкие овощные супы, потребляют примерно на 20 % меньше калорий, чем те, кто пренебрегает первыми блюдами. Содержание пищевых веществ в низкокалорийном супе невелико, а вот его объема достаточно для того, чтобы заполнить желудок и дать чувство насыщения.

Супы с успехом используются для разгрузочных дней, однако в этом случае они должны быть нежирными, без мяса и таких заправок, как, например, сметана.

Некалорийный супчик не только снижает аппетит, но и позволяет замедлить темп приема пищи. Известно, что сигнал о насыщении поступает в мозг не сразу, а лишь через 20 минут. За это время человек успевает съесть много лишнего. Неторопливое поглощение жидкого блюда поможет точно определить момент, когда желудок полон. При этом аромат хорошо сваренного супа, его аппетитный вид и приятное тепло, разливающееся по телу (особенно зимой), позволяют получить настоящее наслаждение от процесса еды. А жарким летом принесут пользу и доставят удовольствие холодные овощные и йогуртовые супчики.

Количество первых блюд, имеющихся в кулинарном арсенале у многих хозяек, можно пересчитать по пальцам. Чтобы разнообразить рацион, рекомендуется варить супы, используя не только привычные овощи и крупы, но и нетрадиционные, например шпинат, брокколи и кольраби, чечевицу, дикий рис и т. д. Придать низкокалорийному супчику неповторимый вкус и изысканный аромат помогут разнообразные пряные травы и специи.

# Бульон куриный

## Ингредиенты

Филе куриное — 400 г

Лук репчатый — 140 г

Морковь — 100 г

Корень сельдерея — 50 г

Зелень петрушки — 15 г

Вода — 2 л

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Репчатый лук очистить и нарубить ножом. Морковь и корень сельдерея очистить и промыть.

Филе курицы нарезать небольшими кусками, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой, довести до кипения и снять пену, после чего варить на слабом огне в течение 40 минут. Затем добавить в бульон половину нарезанного лука и корень сельдерея и варить еще 10 минут.

Оставшийся лук и морковь обжарить на разогретой сковороде без масла, выложить в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить измельченную зелень петрушки, довести до кипения и снять с огня.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 128 ккал.

# Бульон со свеклой и белым вином

## Ингредиенты

Бульон мясной — 2 л

Свекла — 200 г

Зелень укропа — 15 г

Сахар — 7 г

Вино белое сухое — 30 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Свеклу отварить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа промыть, обсушить и измельчить.

Мясной бульон процедить, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить сахар и ломтики свеклы, влить вино, посолить, поперчить и снять с огня.

Горячий бульон разлить по тарелкам и посыпать зеленью укропа.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 76 ккал.

# Бульон с фрикадельками из мяса курицы и зелению петрушки

## Ингредиенты

Бульон куриный — 2 л

Филе куриное — 100 г

Хлеб пшеничный — 50 г

Зелень петрушки — 15 г

Яйцо — 1 шт.

Молоко — 50 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Филе промыть, нарезать небольшими кусками и пропустить через мясорубку. Добавить сырой яичный белок, размоченный в небольшом количестве молока хлеб, посолить и поперчить. Хорошо перемешать и, понемногу добавляя оставшееся молоко, взбить лопаткой, а затем протереть сквозь сито. Сформовать из полученной массы фрикадельки, опустить их в кипящую воду и варить в течение 10 минут. Готовые фрикадельки достать из воды шумовкой, выложить в порционные тарелки по 5–6 шт., залить горячим куриным бульоном и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 182 ккал.

# Бульон с фрикадельками из говядины

## Ингредиенты

Бульон мясной — 2 л

Филе говяжье — 250 г

Зелень петрушки — 15 г

Вода — 40 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Мясо нарезать кусочками, дважды пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить холодную воду и хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать фрикадельки.

Довести бульон до кипения, опустить в него фрикадельки и варить 10 минут, после этого вынуть их с помощью шумовки и разложить по глубоким порционным тарелкам по 6–8 шт.

Бульон процедить, добавить в тарелки, посолить, поперчить и посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 156 ккал.

# Щи из свежей капусты

## Ингредиенты

Капуста белокочанная — 400 г

Морковь — 140 г

Перец сладкий — 100 г

Лук репчатый — 80 г

Паста томатная — 50 г

Зелень петрушки — 15 г

Кубик бульонный (овощной или грибной) — 1 шт.

Масло растительное — 25 мл

Вода — 2,5 л

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Репчатый лук очистить, мелко нарезать, выложить в кастрюлю с разогретым растительным маслом и слегка обжарить.

Морковь очистить и нарезать соломкой. Сладкий перец измельчить аналогичным образом. Капусту нашинковать.

Выложить подготовленные овощи в кастрюлю с обжаренным луком и тушить 4–5 минут, затем влить воду, добавить томатную пасту и довести до кипения. После этого варить на небольшом огне под крышкой до готовности. За 5–6 минут до конца термической обработки бросить бульонный кубик.

Готовые щи посолить, поперчить и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 97 ккал.

## **Щи с баклажанами**

### **Ингредиенты**

*Капуста белокочанная — 400 г*

*Баклажаны — 200 г*

*Томаты — 150 г*

*Перец сладкий — 130 г*

*Лук репчатый — 120 г*

*Морковь — 100 г*

*Зелень петрушки — 20 г*

*Кубик бульонный (овощной или грибной) — 1 шт.*

*Вода — 2,5 л*

*Соль и черный молотый перец по вкусу*

### **Способ приготовления**

Баклажаны очистить и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук очистить и измельчить. Томаты обдать кипятком, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Капусту нашинковать. Сладкий перец нарезать соломкой. Морковь очистить и измельчить. Выложить подготовленные овощи в кастрюлю, влить воду, накрыть крышкой и довести до кипения. Затем убавить огонь и варить до готовности. За 5–6 минут до конца термической обработки добавить бульонный кубик.

В самом конце приготовления посолить, поперчить и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 88 ккал.

## **Щи с консервированными томатами и бобами**

### **Ингредиенты**

*Капуста белокочанная — 400 г*  
*Томаты консервированные — 300 г*  
*Бобы консервированные — 150 г*  
*Морковь — 120 г*  
*Перец сладкий — 100 г*  
*Лук репчатый — 80 г*  
*Зелень петрушки — 20 г*  
*Вода — 2 л*  
*Соль и черный молотый перец по вкусу*

### **Способ приготовления**

Морковь и репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками.

Капусту нашинковать. Сладкий перец нарезать тонкими полосками. Томаты измельчить.

Выложить в кастрюлю подготовленные овощи, добавить бобы, влить воду, довести до кипения и варить под крышкой на слабом огне до готовности.

В конце термической обработки посолить, поперчить и посыпать суп измельченной зеленью петрушки.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 103 ккал.

# Суп-пюре из рыбы

## Ингредиенты

Рыба — 700 г  
Морковь — 140 г  
Лук репчатый — 100 г  
Зелень укропа — 15 г  
Масло сливочное — 25 г  
Мука пшеничная — 20 г  
Масло растительное — 20 мл  
Вода — 1,5 л  
Соль по вкусу

## Способ приготовления

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть. Из головы удалить жабры, сварить бульон и процедить его. Рыбное филе нарезать кусочками. Репчатый лук и морковь очистить и нарубить.

Обжарить кусочки рыбы вместе с овощами на сковороде в разогретом растительном масле.

Нагреть в кастрюле примерно половину сливочного масла и обжарить в нем муку. Затем влить бульон, перемешать, довести до кипения и добавить рыбу с луком и морковью. Варить все в течение 15 минут, затем протереть сквозь сито и развести горячей водой.

Заправить готовый суп оставшимся сливочным маслом, разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью укропа.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 210 ккал.

# Суп-пюре из цукини

## Ингредиенты

Цукини — 300 г

Лук-шалот — 30 г

Чеснок — 3–4 зубчика

Сливки — 40 мл

Масло растительное — 25 мл

Вино белое сухое — 250 мл

Бульон куриный — 1 л

Соль и белый молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Цукини очистить и нарезать небольшими брусочками. Чеснок и лук-шалот очистить и нарубить.

В кастрюлю влить растительное масло, разогреть его и выложить цукини, лук-шалот и чеснок, посолить, поперчить, слегка обжарить, влить вино и бульон, довести до кипения и варить под крышкой 20 минут.

Затем взбить с помощью миксера, влить сливки и хорошо перемешать.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 205 ккал.

# Суп-пюре из картофеля и моркови с кокосовым молоком

## Ингредиенты

*Картофель — 400 г*

*Морковь — 300 г*

*Чеснок — 1 зубчик*

*Молоко кокосовое — 100 мл*

*Вода — 350 мл*

*Соль и черный молотый перец по вкусу*

## Способ приготовления

Картофель и морковь очистить и нарезать мелкими кусочками. Чеснок очистить и измельчить с помощью чеснокодавилки.

Выложить овощи в кастрюлю с кипящей водой и варить до готовности. Добавить в суп чеснок, посолить, поперчить и взбить в блендере, понемногу подливая кокосовое молоко.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 120 ккал.

# Суп-пюре из риса

## *Ингредиенты*

*Рис — 170 г*

*Масло сливочное — 40 г*

*Бульон овощной — 1,5 л*

*Соль по вкусу*

## *Способ приготовления*

Рис промыть, выложить в кастрюлю с холодным овощным бульоном, поставить на огонь и варить 15 минут с момента закипания. Затем вместе с отваром протереть сквозь мелкое сито.

Развести полученную массу теплой водой, посолить и заправить сливочным маслом.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 107 ккал.

# Суп-пюре из фасоли

## Ингредиенты

Фасоль — 400 г

Морковь — 80 г

Лук репчатый — 70 г

Масло сливочное — 60 г

Гвоздика — 2 г

Молоко — 400 мл

Вода — 1 л

Соль по вкусу

## Способ приготовления

Фасоль промыть и замочить в холодной воде на 6–8 часов, затем слить жидкость, переложить в кастрюлю, залить чистой водой и поставить на огонь. Добавить очищенную и разрезанную пополам морковь, очищенную луковицу и гвоздику. Довести до кипения и варить под крышкой до размягчения фасоли.

Вынуть из кастрюли лук, морковь и гвоздику. Протереть фасоль вместе с отваром сквозь сито, залить горячим молоком и посолить. Перед подачей на стол заправить горячий суп сливочным маслом.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 131 ккал.

# Суп-пюре из яблок и овощей

## Ингредиенты

Яблоки — 250 г  
Морковь — 150 г  
Лук репчатый — 120 г  
Томаты — 100 г  
Масло сливочное — 40 г  
Мука пшеничная — 25 г  
Бульон мясной — 2 л  
Соль по вкусу

## Способ приготовления

Томаты разрезать на 4 части. Репчатый лук и морковь очистить, мелко нарезать и обжарить на сковороде в сливочном масле до золотистого цвета. За 2 минуты до конца термической обработки добавить муку. Яблоки очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Выложить в бульон морковь и лук, довести до кипения, после чего добавить яблоки и томаты, посолить и варить в течение 30 минут. Протереть суп сквозь сито, снова поставить на огонь и довести до кипения.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 172 ккал.

# Суп-пюре из цветной капусты

## Ингредиенты

Капуста цветная — 300 г  
Морковь — 100 г  
Лук репчатый — 70 г  
Мука пшеничная — 50 г  
Зелень петрушки — 15 г  
Масло растительное — 40 мл  
Перец душистый молотый — 2 г  
Вода — 1,1 л  
Соль по вкусу

## Способ приготовления

Репчатый лук и морковь очистить, мелко нарезать, поместить в кастрюлю с половиной растительного масла и 100 мл воды, поставить на огонь и тушить до полного выпаривания жидкости.

Цветную капусту залить 1 л кипящей воды и варить до мягкости, затем вынуть шумовкой и протереть сквозь сито вместе с тушеной морковью и луком.

Муку обжарить на сковороде в оставшемся растительном масле до золотистого цвета и соединить с овощным пюре. Постепенно вливая капустный отвар, перемешать, посолить, поперчить, довести до кипения и прогревать 2–3 минуты.

Перед подачей на стол готовый суп посыпать измельченной зеленью петрушки.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 140 ккал.

# Суп-пюре из зеленого горошка

## Ингредиенты

Горошек зеленый консервированный — 600 г

Масло сливочное — 35 г

Мука пшеничная — 25 г

Молоко — 500 мл

Бульон куриный — 1,5 л

Соль по вкусу

## Способ приготовления

Муку обжарить в кастрюле в половине сливочного масла, затем влить горячее молоко и прогревать в течение 15 минут. Полученную массу процедить сквозь сито, добавить соль и развести горячим бульоном. Зеленый горошек хорошо растереть, соединить с подготовленным соусом и перемешать.

Перед подачей на стол суп заправить оставшимся сливочным маслом.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 214 ккал.

# Суп-пюре из гороха

## Ингредиенты

Горох — 350 г  
Морковь — 100 г  
Лук репчатый — 70 г  
Масло сливочное — 35 г  
Гвоздика — 1 г  
Молоко — 300 мл  
Вода — 1 л  
Соль по вкусу

## Способ приготовления

Репчатый лук и морковь очистить. Горох, предварительно промыв и замочив в холодной воде на 5–6 часов, откинуть на дуршлаг, затем переложить в кастрюлю, залить чистой водой, добавить разрезанную пополам морковь, луковицу и гвоздику, накрыть емкость крышкой и поставить на огонь.

Довести воду до кипения и держать на слабом огне до тех пор, пока горох не станет мягким. Затем удалить морковь, лук и гвоздику, а горох вместе с отваром протереть сквозь сито.

Развести суп молоком, слегка посолить и заправить сливочным маслом.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 135 ккал.

# Суп-пюре из гороха и брокколи

## Ингредиенты

Брокколи — 300 г

Морковь — 100 г

Горох дробленый — 100 г

Лук репчатый — 40 г

Сметана — 50 г

Масло растительное — 20 мл

Бульон куриный — 600 мл

Соль и специи по вкусу

## Способ приготовления

Горох промыть, выложить в кастрюлю с бульоном, поставить на огонь, довести до кипения и варить 35–40 минут. Брокколи некрупно нарубить. Морковь и репчатый лук очистить, мелко нарезать и обжарить на сковороде в растительном масле.

Добавить к гороху брокколи, лук, морковь, соль и специи и варить еще 7-10 минут, после чего взбить с помощью блендера. Разлить горячий суп по тарелкам и заправить сметаной.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 150 ккал.

# Суп с цукини и фасолью

## Ингредиенты

Фасоль темная — 450 г  
Цукини — 400 г  
Лук репчатый — 400 г  
Перец сладкий красный — 200 г  
Морковь — 200 г  
Сельдерей — 200 г  
Паста томатная — 170 г  
Сыр нежирный тертый — 50 г  
Чеснок — 6 зубчиков  
Вино красное сухое — 100 мл  
Базилик сушеный — 6 г  
Майоран сушеный — 3 г  
Перец черный молотый — 1,5 г  
Соль по вкусу

## Способ приготовления

Фасоль перебрать, промыть, выложить в большую кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы ее уровень была выше примерно на 5 см, поставить на огонь, довести до кипения и варить 2 минуты. Потом снять кастрюлю с плиты, накрыть крышкой и оставить на 1 час.

Затем воду слить, фасоль обсушить на полотенце, залить 2 л воды, добавить вино, базилик, майоран, черный перец и соль. Довести до кипения и варить на слабом огне в течение 1,5 часа. Лук, морковь, цукини, сельдерей и сладкий перец очистить, промыть и нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить и измельчить. Выложить подготовленные овощи в кастрюлю с супом и держать на слабом огне еще 50 минут. За 10 минут до конца варки добавить томатную пасту.

Горячий суп разлить по порционным тарелкам и посыпать тертым сыром.

Количество порций — 10.

Энергетическая ценность 1 порции — 215 калорий.

# Суп овощной с консервированной фасолью

## Ингредиенты

Капуста белокочанная — 400 г

Фасоль консервированная — 200 г

Морковь — 100 г

Лук репчатый — 70 г

Перец сладкий — 50 г

Зелень укропа — 15 г

Паста томатная — 45 г

Кубик бульонный (овощной или куриный) — 1 шт.

Вода — 2,5 л

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Морковь и репчатый лук очистить и мелко нарезать. Капусту нарубить. Сладкий перец нашинковать.

Выложить подготовленные овощи в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Добавить бульонный кубик, томатную пасту, фасоль и варить под крышкой на слабом огне до готовности.

Горячий суп посолить, поперчить и добавить измельченную зелень укропа.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 215 ккал.

# Суп со шпинатом

## Ингредиенты

Шпинат — 500 г

Лук репчатый — 30 г

Масло сливочное — 60 г

Сыр твердых сортов — 40 г

Хлеб пшеничный — 40 г

Орех мускатный молотый — 15 г

Чеснок — 5 зубчиков

Бульон мясной — 1 л

Молоко — 250 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Шпинат промыть, обсушить и нарезать полосками. Репчатый лук и чеснок очистить, мелко нарубить и обжарить в кастрюле в половине сливочного масла. Добавить шпинат, мускатный орех, посолить, поперчить, влить молоко и бульон, довести до кипения, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 20 минут. Снять с плиты, взбить с помощью миксера и снова довести до кипения.

Ломтики хлеба подсушить в тостере или на сухой сковороде, нарезать кубиками и обжарить в оставшемся сливочном масле до подрумянивания. Затем посыпать натертым на крупной терке сыром и прогреть на слабом огне в течение 2 минут.

Выложить хлебные кубики в порционные тарелки и залить горячим супом.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 180 ккал.

# Суп свекольный пикантный

## Ингредиенты

Свекла — 300 г

Лук репчатый — 50 г

Бульон овощной — 1 л

Сметана — 100 г

Зелень петрушки — 15 г

Масло сливочное — 30 г

Крахмал — 25 г

Уксус яблочный — 15 мл

Ягоды можжевельника молотые — 7 г

Гвоздика молотая — 2 г

Лист лавровый — 1 шт.

Соль по вкусу

## Способ приготовления

Свеклу очистить и нарезать маленькими кубиками. Репчатый лук очистить, нарубить, обжарить в растопленном сливочном масле, добавить кусочки свеклы, крахмал и пряности, посолить и прогревать на слабом огне в течение 7–8 минут, время от времени помешивая. Добавить овощной бульон и варить еще 15 минут. Удалить из кастрюли лавровый лист и взбить миксером. Затем влить уксус, посыпать измельченной зеленью петрушки и заправить сметаной.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 170 ккал

# Суп с фенхелем, томатами и картофелем

## Ингредиенты

Фенхель овощной — 800 г

Томаты — 600 г

Картофель — 500 г

Бульон овощной — 1 л

Сок лимонный — 30 мл

Тимьян — 3 г

Лист лавровый — 1 шт.

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Фенхель промыть, обсушить и нашинковать. Картофель очистить и нарезать брусочками.

Выложить подготовленные ингредиенты в кастрюлю, влить бульон, добавить тимьян и лавровый лист. Поставить на огонь и варить в течение 20 минут с момента закипания.

Томаты обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена, а мякоть мелко нарезать или натереть на терке.

Вынуть из супа тимьян и лавровый лист, влить лимонный сок, добавить измельченные томаты, поставить на огонь, довести до кипения, посолить и поперчить.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 60 ккал

# Суп овощной с консервированными шампиньонами

## Ингредиенты

Капуста белокочанная — 400 г  
Морковь — 200 г  
Шампиньоны консервированные — 150 г  
Перец сладкий — 100 г  
Лук репчатый — 70 г  
Корень сельдерея — 20 г  
Зелень петрушки — 10 г  
Масло растительное — 20 мл  
Кубик бульонный (овощной или грибной) — 1 шт.  
Вода — 2,5 л  
Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Репчатый лук очистить и нарезать кольцами. Капусту нашинковать. Сладкий перец измельчить аналогичным образом и обжарить вместе с луком в кастрюле в разогретом растительном масле. Морковь очистить и нарезать кубиками. Корень сельдерея натереть на терке. Консервированные шампиньоны нарубить.

Выложить в кастрюлю с луком и сладким перцем капусту, морковь, сельдерея, шампиньоны и бульонный кубик, посолить, поперчить, залить кипящей водой и варить под крышкой до готовности.

Перед подачей на стол суп разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 108 ккал.

# Суп из шампиньонов и цветной капусты

## Ингредиенты

Шампиньоны — 300 г  
Капуста цветная — 300 г  
Горошек зеленый консервированный — 100 г  
Лук репчатый — 70 г  
Сыр плавленый (без добавок) — 50 г  
Масло сливочное — 30 г  
Вода — 1,5 л  
Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Воду поставить на огонь, довести до кипения и расплавить в ней сыр, добавив немного соли.

Шампиньоны промыть, нарезать кусочками среднего размера и обжарить на сковороде в половине сливочного масла до золотистого цвета, после чего выложить в бульон. Цветную капусту разобрать на соцветия, мелко нарезать и добавить в суп.

Репчатый лук очистить, нарубить и обжарить до золотистого цвета на сковороде в оставшемся сливочном масле, затем выложить вместе с зеленым горошком в суп и варить до мягкости цветной капусты, потом поперчить и держать под крышкой 25–30 минут.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 180 ккал.

# **Суп из замороженных овощей и шампиньонов**

## ***Ингредиенты***

*Овощи замороженные (морковь, кукуруза, зеленый горошек, зеленая фасоль, сладкий перец) — 300 г*

*Шампиньоны — 200 г*

*Сыр плавленый сливочный — 100 г*

*Масло оливковое — 20 г*

*Вода — 1 л*

*Соль и специи по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Шампиньоны хорошо промыть, нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде в разогретом оливковом масле.

В кастрюлю с кипящей водой выложить замороженные овощи и грибы и варить в течение 10 минут после повторного закипания.

За 2–3 минуты до готовности добавить плавленый сыр, соль, специи и хорошо все перемешать.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 170 ккал.

# Суп крестьянский с кольраби и репой

## Ингредиенты

Кольраби — 350 г

Репка — 200 г

Томаты — 150 г

Лук репчатый — 135 г

Морковь — 120 г

Перец сладкий — 100 г

Свекла — 100 г

Зелень петрушки — 20 г

Кубик бульонный (овощной или куриный) — 1 шт.

Вода — 2,5 л

Соль и белый молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Свеклу, морковь, репу и кольраби очистить и нашинковать. Томаты обдать кипятком, снять кожицу, а мякоть нарезать кубиками. Репчатый лук очистить и измельчить. Сладкий перец нарезать тонкими кольцами.

Подготовленные овощи выложить в кастрюлю с кипящей водой и варить под крышкой на слабом огне до готовности. За 5–6 минут до конца термической обработки добавить бульонный кубик, посолить и поперчить.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 93 ккал.

# Суп овощной с цветной капустой

## Ингредиенты

Капуста цветная — 350 г

Лук репчатый — 130 г

Морковь — 120 г

Перец сладкий — 100 г

Зелень укропа — 20 г

Паста томатная — 40 г

Масло растительное — 25 мл

Кубик бульонный (овощной) — 1 шт.

Вода — 1,5 л

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Морковь очистить и нарезать небольшими кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия и измельчить. Сладкий перец нарезать тонкими полосками.

Репчатый лук очистить, нарубить, выложить в кастрюлю с разогретым растительным маслом и слегка обжарить. Затем добавить морковь, цветную капусту, сладкий перец и тушить в течение 4–5 минут, после чего влить воду с разведенной в ней томатной пастой, довести до кипения и варить до готовности. За 5–6 минут до окончания термической обработки бросить в суп бульонный кубик, посолить и поперчить.

Перед подачей на стол суп посыпать измельченной зеленью укропа.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 87 ккал

# Суп овощной с кольраби

## Ингредиенты

Кольраби — 450 г

Лук репчатый — 140 г

Томаты — 130 г

Морковь — 100 г

Перец сладкий — 50 г

Зелень укропа — 20 г

Кубик бульонный (овощной или грибной) — 1 шт.

Масло растительное — 30 мл

Вода — 1,5 л

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Репчатый лук очистить, нарубить и обжарить в кастрюле в разогретом растительном масле до золотистого цвета. Томаты обдать кипятком, снять кожицу, а мякоть нарезать кусочками. Морковь и кольраби очистить и вместе со сладким перцем нашинковать.

Подготовленные ингредиенты соединить и тушить в течение 5–6 минут. Затем влить воду, накрыть крышкой, довести до кипения и варить до готовности.

За 3 минуты до конца термической обработки добавить бульонный кубик, посолить, поперчить, посыпать измельченной зеленью укропа, довести до кипения и снять с огня.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 91 ккал.

# Суп с кольраби и фрикадельками

## Ингредиенты

Кольраби — 400 г

Фарш из телятины — 150 г

Лук репчатый — 50 г

Масло сливочное — 20 г

Зелень петрушки — 15 г

Сухари панировочные — 10 г

Яйцо — 1 шт.

Орех мускатный молотый — 7 г

Бульон мясной — 1 л

Вино белое сухое — 250 мл

Соль и белый молотый перец по вкусу.

## Способ приготовления

Кольраби очистить и натереть на крупной терке.

Репчатый лук очистить, мелко нарезать и обжарить до прозрачности в кастрюле в разогретом сливочном масле. Затем добавить кольраби и прогревать еще 3 минуты. Потом посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом, влить бульон и вино и варить на слабом огне в течение 10–12 минут.

Перелить половину супа в отдельную посуду, взбить миксером, добавить оставшийся суп, поставить на огонь и довести до кипения.

Вбить в мясной фарш сырое яйцо, добавить панировочные сухари, рубленую зелень петрушки, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать фрикадельки, опустить их в кипящий суп и варить в течение 5 минут.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 245 ккал.

# Суп рыбный по-французски

## Ингредиенты

Филе рыбы — 200 г

Томат — 50 г

Хлеб пшеничный — 50 г

Лук репчатый — 30 г

Сыр нежирный твердых сортов — 20 г

Зелень петрушки — 15 г

Тимьян — 3 г

Шафран молотый — 3 г

Чеснок — 4 зубчика

Бульон рыбный — 500 мл

Вино белое сухое — 125 мл

Масло оливковое — 25 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Репчатый лук и чеснок очистить и мелко нарубить. Зелень петрушки нашинковать. Томат обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена, а мякоть натереть на терке.

Обжарить лук и чеснок в кастрюле в разогретом оливковом масле, добавить томатную массу, зелень петрушки, тимьян, шафран и соль. Влить бульон и вино, довести до кипения и держать на слабом огне 12–15 минут. Рыбное филе нарезать кусочками, посолить, поперчить, выложить в кастрюлю с супом и варить еще

5 минут. Хлеб нарезать ломтиками и подсушить в тостере. Сыр натереть на крупной терке. Положить в порционные тарелки по 1 ломтику хлеба, посыпать сыром и залить горячим супом.

Количество порций — 3.

Энергетическая ценность 1 порции — 215 ккал.

# Суп из речной рыбы

## Ингредиенты

Филе речной рыбы — 1,5 кг

Лук репчатый — 50 г

Корень сельдерея — 30 г

Зелень укропа — 15 г

Вода — 2 л

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Рыбное филе нарезать некрупными кусками, выложить в кастрюлю с холодной водой и довести до кипения.

Репчатый лук крупно нарезать и вместе с очищенным корнем сельдерея добавить к рыбе, посолить, довести до кипения и держать на слабом огне 15 минут.

Снять суп с плиты и оставить под крышкой на 10 минут, после чего разлить по тарелкам и посыпать мелкорубленой зеленью укропа.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 143 ккал.

# Суп овощной с телятиной

## Ингредиенты

Телятина постная — 500 г

Свекла — 500 г

Капуста белокочанная — 400 г

Морковь — 100 г

Лук-порей — 20 г

Зелень петрушки — 15 г

Йогурт (несладкий) — 25 г

Уксус винный красный — 20 мл

Лист лавровый — 1 шт.

Вода — 2 л

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Мясо промыть, выложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, добавить лавровый лист и варить 1 час, снимая пену.

Капусту некрупно нарубить. Морковь и свеклу очистить и нарезать тонкой соломкой. Лук-порей измельчить.

Добавить овощи в бульон, поперчить, влить винный уксус и варить на слабом огне 30 минут. Затем вынуть мясо шумовкой, нарезать небольшими кусочками и снова положить в кастрюлю вместе с мелко нарубленной зеленью петрушки.

Готовый суп разлить по порционным тарелкам и заправить йогуртом.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 230 ккал.

# **Суп с овсяными хлопьями**

## ***Ингредиенты***

*Картофель — 200 г*

*Морковь — 80 г*

*Лук репчатый — 70 г*

*Хлопья овсяные — 50 г*

*Зелень петрушки — 15 г*

*Масло растительное — 35 мл*

*Вода — 1 л*

*Соль по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Картофель очистить и нарезать брусочками. Морковь и репчатый лук очистить, нашинковать и спассеровать в растительном масле. В кастрюлю с кипящей водой выложить картофель и варить до полуготовности. Затем всыпать овсяные хлопья, перемешать и держать на огне еще 5–8 минут. За 1 минуту до готовности добавить морковь, репчатый лук, соль и измельченную зелень петрушки.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 80 ккал.

# Суп молочный с овощами

## Ингредиенты

Томат — 60 г

Репка — 60 г

Морковь — 60 г

Лук репчатый — 50 г

Корень петрушки — 25 г

Крупа манная — 40 г

Масло сливочное — 35 г

Молоко — 400 мл

Вода — 600 мл

Соль по вкусу

## Способ приготовления

Томат обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена, а мякоть натереть на терке.

Репчатый лук, морковь, репу и корень петрушки очистить, мелко нарезать и вместе с томатом выложить в кастрюлю, добавить воду и держать варить на слабом огне 20 минут с момента закипания.

Затем всыпать тонкой струйкой манную крупу, добавить сливочное масло и варить, помешивая, еще 5 минут, после чего влить молоко и посолить.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 202 ккал.

# Суп молочный с тыквой и пшенной крупой

## Ингредиенты

Тыква — 300 г  
Картофель — 100 г  
Томат — 60 г  
Морковь — 50 г  
Крупа пшенная — 100 г  
Молоко — 1 л  
Масло сливочное — 35 г  
Вода — 500 мл  
Соль по вкусу

## Способ приготовления

Тыкву очистить от кожуры, удалить семена и жесткие волокна, мякоть нарезать кубиками. Томат обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена, а мякоть нарубить. Картофель и морковь очистить и нарезать кубиками.

Молоко влить в кастрюлю, развести водой, поставить на огонь, довести до кипения и выложить предварительно промытую пшенную крупу. Как только она начнет развариваться, добавить овощи и варить до готовности. За 5 минут до конца термической обработки посолить и заправить сливочным маслом. Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 234 ккал.

# Суп с домашней лапшой

## Ингредиенты

Морковь — 100 г

Лук репчатый — 70 г

Корни петрушки — 50 г

Зелень петрушки — 20 г

Мука пшеничная — 160 г

Масло растительное — 35 мл

Вода — 2,5 л

Соль и специи по вкусу

## Способ приготовления

Муку просеять, подсолить, добавить небольшое количество охлажденной кипяченой воды и замесить крутое тесто. Раскатать его в очень тонкие пласты, слегка подсушить их, а затем разрезать на полоски и нашинковать.

Репчатый лук, морковь и корни петрушки очистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле.

Выложить подготовленные овощи в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и добавить специи. Когда вода закипит во второй раз, всыпать лапшу и варить 7-10 минут.

Горячий суп разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Количество порций — 8.

Энергетическая ценность 1 порции — 170 ккал.

# Суп томатный с тофу

## Ингредиенты

Томаты — 700 г

Тофу — 200 г

Лук репчатый — 40 г

Чеснок — 2 зубчика

Масло оливковое — 35 мл

Майоран — 10 г

Бasilik — 10 г

Вода — 600 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Томаты обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена, мякоть мелко нарезать. Лук и чеснок очистить и мелко нарубить. Майоран промыть и измельчить. Выложить подготовленные ингредиенты в кастрюлю, добавить воду, посолить, поперчить, довести до кипения и варить на слабом огне 20 минут, а затем протереть сквозь сито. Тофу нарезать небольшими кубиками и обжарить в оливковом масле до золотистого цвета. После чего разложить по порционным тарелкам, залить горячим супом и посыпать измельченным базиликом.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 115 ккал.

# Суп томатный с гречневой крупой

## Ингредиенты

Крупа гречневая (продел) — 300 г

Томаты — 100 г

Лук репчатый — 70 г

Сыр твердых сортов — 50 г

Чеснок — 3 зубчика

Базилик — 100 г

Листья тимьяна — 5 г

Сок томатный — 250 мл

Бульон овощной — 300 мл

Масло оливковое — 40 мл

Соль и душистый молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Гречневый продел промыть, залить бульоном, поставить на огонь и варить до готовности (примерно 15 минут).

Репчатый лук и чеснок (2 зубчика) очистить, измельчить и обжарить до прозрачности на сковороде в оливковом масле (20 мл). Томаты нарезать небольшими кубиками.

Добавить в кастрюлю с гречневым проделом томатный сок, томаты, лук, чеснок и тимьян, посолить, поперчить и варить в течение 5 минут, затем снять с огня и дать немного настояться под крышкой.

Оставшийся зубчик чеснока очистить и вместе с листочками базилика истолочь в ступке. Затем соединить с натертым на мелкой терке сыром и, добавляя постепенно оливковое масло (20 мл), тщательно перемешать.

Перед подачей на стол добавить полученную сырную заправку в каждую тарелку с супом.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 150 ккал.

# **Суп с листьями одуванчика**

## **Ингредиенты**

Картофель — 80 г  
Морковь — 70 г  
Лук репчатый — 70 г  
Листья одуванчика — 70 г  
Зелень петрушки — 20 г  
Лист лавровый — 1 шт.  
Сметана — 50 г  
Бульон мясной — 1,5 л  
Соль по вкусу

## **Способ приготовления**

Лук, морковь и картофель очистить, нарезать соломкой, выложить в кастрюлю с кипящим бульоном и варить до полуготовности.

Листья одуванчика поместить в миску с подсоленной холодной водой и оставить на 30 минут. Затем откинуть на дуршлаг, нарубить вместе с зеленью петрушки, выложить в кастрюлю, добавить лавровый лист, посолить и варить до готовности.

Горячий суп разлить по порционным тарелкам и заправить сметаной.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 184 ккал.

# Суп весенний с лапчаткой гусиной и щавелем

## Ингредиенты

Листья лапчатки гусиной — 150 г  
Щавель — 50 г  
Лук репчатый — 30 г  
Морковь — 20 г  
Зелень петрушки — 10 г  
Лук зеленый — 10 г  
Яйцо — 1 шт.  
Масло сливочное — 20 г  
Масло растительное — 20 мл  
Мука пшеничная — 5 г  
Бульон мясной — 1,5 л  
Сметана — 15 г  
Лист лавровый — 1 шт.  
Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Листья лапчатки гусиной опустить в кипящую воду на 3 минуты, затем откинуть на сито и пропустить через мясорубку. На сковороде в растопленном сливочном масле слегка обжарить муку, добавить полученную массу и тушить в течение 10 минут. Репчатый лук и морковь очистить, мелко нарезать и спассеровать на сковороде в разогретом растительном масле.

Бульон довести до кипения, выложить в него обжаренные листья лапчатки, а также лук и морковь и держать на слабом огне 20 минут.

Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарезать кружочками. Щавель, зеленый лук и зелень петрушки нарубить, добавить в суп вместе с лавровым листом, посолить, поперчить и варить еще 5 минут.

Горячий суп разлить по порционным тарелкам, заправить сметаной и украсить кружочками яйца.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 100 ккал.

# Суп летний с креветками и огурцами

## Ингредиенты

Креветки отварные (очищенные) — 200 г

Огурцы — 150 г

Перец сладкий — 60 г

Лук-шалот — 40 г

Чеснок — 4–6 зубчиков

Зелень укропа — 15 г

Йогурт (несладкий) — 500 г

Соль и белый молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Огурцы очистить, удалить семена и мелко нарезать. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.

Соединить подготовленные ингредиенты с йогуртом и взбить с помощью миксера. Полученное пюре посолить, поперчить, хорошо перемешать и поставить в холодильник.

Лук-шалот очистить, нарубить и добавить к нарезанному соломкой сладкому перцу.

Выложить в порционные тарелки креветки, сладкий перец и лук-шалот, залить охлажденным йогуртовым супом и посыпать измельченной зеленью укропа.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 90 ккал.

# Суп летний со щавелем и огурцами

## Ингредиенты

Щавель — 1 кг

Огурцы — 200 г

Лук зеленый — 100 г

Зелень укропа — 15 г

Яйца — 5 шт.

Сухарики ржанные — 25 г

Сметана — 70 г

Вода — 3 л

Соль по вкусу

## Способ приготовления

Щавель перебрать, тщательно промыть, нарезать, выложить в кастрюлю с кипящей водой и варить 5–6 минут, затем остудить и поставить в холодильник. Зеленый лук нашинковать и посолить. Яйца сварить вкрутую, очистить, белки мелко нарубить и смешать с зеленым луком, а желтки хорошо растереть со сметаной. Огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой. В охлажденный суп из щавеля положить сухарики, огурцы, яичные белки с зеленым луком и желтки со сметаной, хорошо перемешать, разлить по тарелкам и украсить рубленой зеленью укропа.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 135 ккал.

# Суп свекольный с огурцами и яблоком

## Ингредиенты

Свекла — 400 г

Огурцы — 140 г

Яблоко — 60 г

Хлеб ржаной — 20 г

Лук зеленый — 70 г

Яйца — 5 шт.

Соль, сахар и уксус по вкусу

## Способ приготовления

Свеклу отварить, очистить и натереть на мелкой терке, затем залить кипятком, добавить ржаной хлеб и поставить на 3 часа в холодильник.

Яблоко и огурцы нарезать небольшими кубиками. Яйца отварить, очистить и нарубить. Зеленый лук измельчить.

Процедить свекольный настой, добавить в него уксус, сахар, соль, нарезанные яблоки, огурцы, зеленый лук и яйца.

Готовый суп перед подачей на стол держать в холодильнике 30–40 минут.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 164 ккал.

# Холодник

## Ингредиенты

Свекла (с ботвой) — 500 г

Огурцы — 120 г

Лук зеленый — 35 г

Сметана — 35 г

Сахар — 7 г

Яйца — 4 шт.

Квас — 1 л

## Способ приготовления

Свеклу хорошо вымыть, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь и сварить. За 10 минут до готовности добавить свекольную ботву. Затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, остудить корнеплоды, очистить и нарезать вместе с ботвой.

Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить. Огурцы нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук измельчить.

Соединить подготовленные ингредиенты, добавить сметану и сахар, залить предварительно охлажденным квасом и хорошо перемешать.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 226 ккал.

# Окрошка с мясом

## Ингредиенты

Говядина отварная — 500 г

Огурцы — 200 г

Лук зеленый — 150 г

Чеснок — 2 зубчика

Зелень укропа — 20 г

Яйца — 3 шт.

Квас — 1,5 л

Кефир — 100 мл

Соль по вкусу

## Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить. Отварную говядину и огурцы нарезать соломкой. Зеленый лук измельчить. Чеснок очистить и растереть в ступке с солью.

Подготовленные ингредиенты залить квасом и кефиром, перемешать, разлить по тарелкам и посыпать зеленью укропа.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 186 ккал.

# Окрошка вегетарианская

## Ингредиенты

Огурцы — 150 г

Картофель — 140 г

Лук зеленый — 50 г

Зелень укропа — 20 г

Яйца — 5 шт.

Квас — 1 л

Кефир — 50 мл

Соль и горчица по вкусу

## Способ приготовления

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Зеленый лук измельчить и растереть с солью.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить кефир и горчицу, залить квасом и хорошо перемешать. Разлить окрошку по тарелкам и посыпать мелкорубленой зеленью укропа.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 121 ккал.

# Низкокалорийные салаты

Обладая невысокой энергетической ценностью, низкокалорийные салаты прекрасно утоляют голод. Благодаря этому их обязательно используют в диетах для снижения массы тела. Такие салаты очень полезны, поэтому их должны включать в свой рацион не только люди с лишним весом, но и все, кто заботится о собственном здоровье.

Основой для приготовления низкокалорийного салата может быть постное мясо, свежая рыба, крупы, овощи, фрукты, орехи, зелень, сыр. Оригинальный вкус блюда зависит от заправки и сочетания входящих в него ингредиентов.

Для приготовления низкокалорийных салатов нельзя использовать копчености (салами, ветчину, бекон и т. д.), сыр жирных сортов (рокфор и др.), консервы и сухарики. В небольшом количестве можно употреблять сыры средней жирности, яйца, орехи, сухофрукты, бананы и авокадо. Кроме того, в низкокалорийном салате не должно быть майонеза, который является основным источником жиров. Нужно также иметь в виду, что диетологи настоятельно не рекомендуют использовать вместо обычного майонеза низкокалорийный. При производстве этого продукта для снижения жирности безвредное растительное масло, которое есть в простом майонезе, заменяют водой, генетически модифицированным крахмалом, желатином, эмульгаторами и загустителями. Такой соус, щедро приправленный «химией», возможно, и не добавит килограммов, зато уж точно ослабит здоровье.

Низкокалорийные салаты заправляют соевым соусом, обезжиренным йогуртом без сахара и других добавок, простоквашей, сметаной низкой жирности, растительным маслом (в умеренном количестве), рассолом из-под оливок или консервированных овощей. Кроме того, для них готовят низкокалорийные соусы с оливковым маслом, горчицей и уксусом. Такие заправки придают блюдам особую пикантность и оригинальный вкус.

Калорийность салата снижают за счет сырых овощей и свежей зелени. Эти ингредиенты можно сочетать между собой или комбинировать с отварными продуктами, например с картофелем, рисом, макаронами, яйцами, говядиной или мясом курицы. В классическом низкокалорийном салате не должно быть более 5 компонентов, не считая заправки.

В салаты полезно добавлять свежую зелень и пряные травы. Не увеличивая калорийность блюда, они делают его более

пикантным, ароматным и полезным для здоровья. Мелисса, мята, петрушка, укроп, зеленый лук, кинза, базилик, орегано, кресс-салат и эстрагон насыщают организм витаминами, укрепляют иммунитет и улучшают работу желудочно-кишечного тракта и других органов.

# **Заправка низкокалорийная для салата**

## ***Ингредиенты***

*Уксус — 100 мл*

*Вода — 100 мл*

*Соль — 6 г*

*Горчица сухая — 2,5 г*

*Перец черный молотый — 1 г*

*Паприка молотая — 1 г*

*Заменитель сахара по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Соединить все указанные ингредиенты, хорошо перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодное место.

Энергетическая ценность — 28 ккал.

# Салат из томатов

## Ингредиенты

Томаты — 1 кг

Лук зеленый — 30 г

Сметана — 200 г

Соль по вкусу

## Способ приготовления

Томаты нарезать кружочками или дольками. Зеленый лук вымыть, слегка обсушить и измельчить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной и перемешать.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 70 ккал.

# Салат из помидоров с зеленым луком и базиликом

## Ингредиенты

Помидоры — 1 кг

Лук зеленый — 200 г

Базилик — 150 г

Перец сладкий желтый — 70 г

Уксус бальзамический — 200 мл

Масло оливковое — 10 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Помидоры нарезать небольшими кубиками, добавить измельченные листья базилика и зеленый лук и выложить в эмалированную кастрюлю.

Взбить бальзамический уксус с оливковым маслом, солью и черным перцем. Залить полученной заправкой подготовленные овощи и оставить на 2 часа при комнатной температуре.

Сладкий перец разделить пополам, удалить семена и перегородки, мякоть нарезать тонкими полосками.

Выложить замаринованные овощи из кастрюли на большое блюдо и украсить полосками сладкого перца.

Количество порций — 6.

Энергетическая ценность 1 порции — 54 ккал.

# Салат из томатов с репчатым луком и хреном

## Ингредиенты

Томаты — 500 г

Лук репчатый — 100 г

Хрен тертый — 15 г

Зелень петрушки — 15 г

Зелень укропа — 15 г

Простокваша — 100 г

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Томаты нарезать дольками, выложить на блюдо, посолить и поперчить. Репчатый лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Зелень петрушки и укропа нарубить.

В простоквашу добавить рубленую зелень и тертый хрен и хорошо перемешать. Полить полученной заправкой дольки томатов и украсить их кольцами лука.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 70 ккал.

# Салат из томатов и огурцов

## Ингредиенты

Томаты — 300 г

Огурцы — 100 г

Лук репчатый — 100 г

Зелень укропа — 15 г

Зелень петрушки — 15 г

Масло растительное — 20 мл

Соль по вкусу

## Способ приготовления

Томаты и огурцы нарезать кружочками. Репчатый лук очистить и нашинковать. Зелень петрушки и укропа мелко нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 100 ккал.

# Салат из огурцов и редиса

## Ингредиенты

Огурцы — 600 г

Редис — 200 г

Салат листовой — 30 г

Зелень укропа — 15 г

Зелень петрушки — 15 г

Сметана — 150 г

Сок лимонный — 10 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Огурцы и редис нарезать тонкими кружочками и смешать с измельченной зеленью петрушки и укропа.

Выстлать блюдо промытыми и слегка обсушенными листьями салата, сверху выложить горкой полученную массу.

Добавить в сметану лимонный сок, сахар, соль и черный перец, тщательно перемешать и полить полученной заправкой салат.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 80 ккал.

# Салат из картофеля и огурцов

## Ингредиенты

Картофель — 350 г

Огурцы — 250 г

Зелень укропа — 20 г

Молотый кориандр — 5 г

Йогурт — 100 г

Вода — 500 мл

Сок лимонный — 20 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 5 минут. Затем откинуть на дуршлаг, промыть и обсушить.

Огурцы нарезать небольшими кубиками и соединить с картофелем.

Йогурт растереть с лимонным соком, рубленым укропом и кориандром. Полить полученной заправкой салат, поперчить, посолить и аккуратно перемешать.

Количество порций — 2.

Энергетическая ценность 1 порции — 121 ккал.

# Салат из редиса с зеленым луком

## Ингредиенты

Редис — 500 г

Лук зеленый — 20 г

Зелень укропа — 15 г

Зелень петрушки — 15 г

Сметана — 100 г

Соль по вкусу

## Способ приготовления

Редис нарезать кружочками. Зеленый лук и зелень укропа и петрушки измельчить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной и хорошо перемешать.

Количество порций — 5.

Калорийность 1 порции — 117 ккал

# Салат из печеных баклажанов

## Ингредиенты

Баклажаны — 300 г  
Лук репчатый — 100 г  
Перец сладкий — 50 г  
Зелень кинзы или петрушки — 15 г  
Масло растительное — 20 мл  
Уксус столовый — 10 мл  
Соль по вкусу

## Способ приготовления

Баклажаны запечь в духовке, разрезать вдоль, удалить семена, а мякоть нарезать небольшими кубиками. Сладкий перец очистить от семян и нашинковать. Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета в половине растительного масла.

Оставшееся растительное масло смешать с уксусом. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, залить подготовленной заправкой и посыпать измельченной зеленью кинзы или петрушки.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 40 ккал.

# Салат из белокочанной капусты

## Ингредиенты

Капуста белокочанная — 500 г

Зелень петрушки — 15 г

Масло растительное — 10 мл

Сок лимонный — 50 мл

Соль по вкусу

## Способ приготовления

Капусту нашинковать, посолить и слегка перетереть руками, чтобы выделился сок.

Затем выложить в салатник, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 30 минут. Потом заправить растительным маслом и украсить веточками петрушки.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 83 ккал.

# Салат из белокочанной капусты с йогуртом

## Ингредиенты

Капуста белокочанная — 700 г

Морковь — 200 г

Лук репчатый красный — 70 г

Горчица дижонская — 10 г

Семена укропа — 3 г

Йогурт — 150 г

Вода — 20 мл

Сок лимонный — 10 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Репчатый лук очистить и мелко на рубить. Капусту нашинковать. Морковь очистить и натереть на крупной терке.

Йогурт выложить в большой салатник и взбить с горчицей, лимонным соком и водой. Затем добавить подготовленные овощи, всыпать семена укропа, посолить, поперчить, хорошо перемешать и поставить на несколько часов в холодильник.

Количество порций — 6.

Энергетическая ценность 1 порции — 68 ккал.

# Салат из цветной капусты

## Ингредиенты

Капуста цветная — 500 г

Лук зеленый — 30 г

Яйца — 4 шт.

Сметана — 100 г

Сок лимонный — 10 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить.

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде и сбрызнуть лимонным соком.

Зеленый лук измельчить, соединить с рублеными яйцами и капустой, посолить, поперчить, заправить сметаной и перемешать.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 90 ккал.

# Салат из цветной капусты и томатов

## Ингредиенты

Капуста цветная — 300 г

Томаты — 200 г

Горошек зеленый консервированный — 100 г

Салат листовой — 20 г

Зелень укропа — 15 г

Зелень петрушки — 15 г

Масло растительное — 20 мл

Соль по вкусу

## Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Томаты нарезать дольками. Зеленый горошек отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг или сито. Листья салата и зелень укропа нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить растительным маслом, перемешать и украсить веточками петрушки.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 80 ккал.

# Салат из цветной капусты и шампиньонов

## Ингредиенты

Капуста цветная — 400 г  
Шампиньоны — 200 г  
Морковь — 150 г  
Горошек зеленый консервированный — 80 г  
Сыр адыгейский — 50 г  
Зелень укропа — 15 г  
Сахар — 5 г  
Горчица — 5 г  
Чеснок — 1 зубчик  
Лимон — 120 г  
Уксус — 40 мл  
Масло растительное — 35 мл  
Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

С помощью терки снять с лимона цедру и выжать сок в чашку. Чеснок очистить и измельчить. Морковь очистить, нашинковать и вместе с предварительно разобранный на соцветия цветной капустой бланшировать в течение 3 минут. Шампиньоны нарезать ломтиками. Сыр раскрошить.

Выложить морковь, цветную капусту, зеленый горошек и шампиньоны на лист фольги, смазанный небольшим количеством растительного масла, и накрыть вторым листом. Края фольги плотно соединить и поместить все в духовку на 5 минут.

Смешать уксус с оставшимся растительным маслом и лимонным соком, добавить тертую цедру, измельченный чеснок, горчицу и сахар, посолить, поперчить и взбить с помощью миксера.

Перед подачей на стол фольгу развернуть, выложить горячий салат на блюдо, полить полученной заправкой и посыпать сыром и мелко рубленой зеленью укропа.

Количество порций — 6.

Энергетическая ценность 1 порции — 150 ккал.

# Салат из овощей и шампиньонов

## Ингредиенты

Томаты — 400 г

Морковь — 250 г

Фасоль стручковая — 200 г

Лимон — 120 г

Шампиньоны консервированные — 100 г

Салат-латук — 100 г

Зелень петрушки и укропа — 50 г

Масло оливковое — 50 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Морковь и стручковую фасоль выложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 5–6 минут, а затем остудить в очень холодной воде. Потом морковь очистить и некрупно нарубить, а стручковую фасоль разрезать на 3–4 части. Грибы нашинковать. Томаты нарезать кубиками. Из лимона выжать сок, соединить с оливковым маслом, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Выложить в салатник нарезанные овощи и грибы, залить полученной заправкой и посыпать измельченной зеленью и салатом-латуком.

Количество порций — 6.

Энергетическая ценность 1 порции — 210 ккал.

# Салат из брокколи

## *Ингредиенты*

*Брокколи — 500 г*

*Брынза — 50 г*

*Зелень петрушки — 15 г*

*Йогурт — 100 г*

*Соль и красный молотый перец по вкусу*

## *Способ приготовления*

Брокколи опустить в кипящую подсоленную воду на 5 минут, затем откинуть на дуршлаг и дать остыть.

Брынзу размять вилкой, соединить с йогуртом, посолить и поперчить. Заправить полученной массой брокколи, перемешать, выложить в салатник и украсить листочками петрушки. Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 100 ккал.

# Салат из морской капусты

## Ингредиенты

Капуста морская консервированная — 200 г

Лук репчатый — 70 г

Яйца — 2 шт.

Сок лимонный — 20 мл

Масло растительное — 20 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кубиками. Репчатый лук очистить, нарубить и обжарить в разогретом растительном масле. Выложить подготовленные ингредиенты и морскую капусту в салатник, поперчить, посолить, полить лимонным соком и хорошо перемешать.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 150 ккал.

# Салат с листьями одуванчика

## Ингредиенты

Огурцы — 300 г

Листья одуванчика — 100 г

Салат листовой — 100 г

Щавель — 100 г

Зелень укропа — 15 г

Сметана — 100 г

Соль по вкусу

## Способ приготовления

Листья одуванчика нарубить и залить холодной водой на 1 час, затем откинуть на дуршлаг и слегка обсушить. Огурцы нарезать кубиками. Листья салата, щавель и зелень укропа измельчить.

Соединить подготовленные ингредиенты, посолить, заправить сметаной и хорошо перемешать.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 76 ккал.

# Салат из моркови и квашеной капусты

## Ингредиенты

Морковь — 300 г

Капуста квашеная — 100 г

Лук зеленый — 15 г

Масло растительное — 20 мл

## Способ приготовления

Морковь очистить и натереть на терке. Затем смешать ее с квашеной капустой, заправить растительным маслом и посыпать мелкорубленным зеленым луком.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 60 ккал.

# Салат из моркови и сыра с зеленью

## Ингредиенты

Морковь — 300 г

Сыр нежирный твердых сортов — 200 г

Лук зеленый — 20 г

Зелень укропа — 10 г

Зелень петрушки — 10 г

Сметана — 30 г

Сок лимонный — 10 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Зелень укропа, петрушки и зеленый лук мелко нарубить (несколько веточек петрушки и укропа оставить для украшения). Сыр натереть на крупной терке.

Соединить подготовленные ингредиенты, сбрызнуть лимонным соком, заправить сметаной, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Полученную массу выложить в салатник и украсить веточками укропа и петрушки.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 80 ккал.

# Салат из моркови и яблок

## *Ингредиенты*

*Морковь — 400 г*

*Яблоки — 250 г*

*Йогурт — 150 г*

## *Способ приготовления*

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Яблоки нарезать тонкими ломтиками.

Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, заправить йогуртом и перемешать.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 80 ккал.

# Салат из редьки и репы

## Ингредиенты

Редька — 300 г

Репа — 300 г

Салат листовой — 30 г

Зелень укропа — 10 г

Зелень петрушки — 10 г

Сметана — 100 г

Соль по вкусу

## Способ приготовления

Репоу и редьку очистить и нарезать тонкими ломтиками. Листья салата измельчить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной, аккуратно перемешать и посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 108 ккал.

# Салат из свеклы острый

## Ингредиенты

Свекла — 500 г

Хрен тертый — 100 г

Зелень петрушки — 15 г

Сметана — 100 г

Уксус столовый — 10 мл

Соль и сахар по вкусу

## Способ приготовления

Свеклу отварить, очистить, нарезать тонкими ломтиками, выложить на блюдо и сбрызнуть уксусом. Сметану соединить с тертым хреном, добавить сахар и соль и хорошо перемешать. Полить свеклу полученной заправкой и украсить зеленью петрушки.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 34 ккал.

# Салат из свеклы, редиса и листового салата

## Ингредиенты

Свекла — 400 г

Редис — 400 г

Салат листовой — 200 г

Лук репчатый красный — 40 г

Бasil — 20 г

Мята — 20 г

Укроп сушеный — 10 г

Масло оливковое — 35 мл

Масло подсолнечное — 17 мл

Уксус винный — 20 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Одну свеклу очистить и натереть на терке, затем выжать сок. Смешать его с оливковым и подсолнечным маслом, добавить уксус и соль. Оставшиеся корнеплоды очистить, нарезать крупными кусками, выложить в полученный маринад и оставить на 10 минут. Редис, листья салата и репчатый лук крупно нарезать и соединить со свеклой. Затем добавить листья базилика и мяты, посолить, поперчить и посыпать сушеным укропом.

Количество порций — 6.

Энергетическая ценность 1 порции — 130 ккал.

# Салат из белокочанной капусты, дайкона и моркови

## Ингредиенты

Капуста белокочанная — 500 г

Дайкон — 400 г

Морковь — 200 г

Масло растительное — 40 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу.

## Способ приготовления

Дайкон очистить, натереть на крупной терке и залить холодной водой на 30 минут, а затем отжать. Капусту тонко нашинковать и хорошо помять руками с добавлением небольшого количества соли. Морковь очистить и натереть на крупной или средней терке.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, перемешать и заправить растительным маслом.

Количество порций — 6.

Энергетическая ценность 1 порции — 120 ккал.

# Салат из пекинской капусты, редиса и огурцов

## Ингредиенты

Капуста пекинская — 200 г

Редис — 100 г

Огурцы — 100 г

Маслины черные (без косточек) — 50 г

Зелень петрушки — 15 г

Зелень укропа — 15 г

Соевый соус — 30 г

Маринад из-под оливок — 30 мл

Соль по вкусу

## Способ приготовления

Пекинскую капусту нашинковать и перетереть с небольшим количеством соли. Редис и огурцы нарезать полукольцами, а маслины — колечками.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить соевым соусом и маринадом из-под оливок, хорошо перемешать и посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Количество порций — 2.

Энергетическая ценность 1 порции — 120 ккал.

# **Салат из свеклы и яблок с апельсиновым соком**

## **Ингредиенты**

*Свекла (мелкая) — 400 г*

*Яблоки кислые — 300 г*

*Сахар — 10 г*

*Сок апельсиновый — 50 мл*

*Масло растительное — 15 мл*

*Соль и черный молотый перец по вкусу*

## **Способ приготовления**

Корнеплоды вымыть, выложить в кастрюлю с водой и варить в течение 1 часа, затем остудить под струей холодной воды, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Яблоки очистить и натереть на крупной терке.

Подготовленные ингредиенты соединить, залить апельсиновым соком, добавить растительное масло и сахар, посолить и поперчить.

Салат подавать на стол в охлажденном виде.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 140 ккал.

# Салат фруктовый

## Ингредиенты

Яблоки — 200 г

Апельсины — 200 г

Бананы — 150 г

Сок лимонный — 20 мл

Орехи грецкие — 50 г

Сметана — 100 г

Сахар — 20 г

## Способ приготовления

Бананы очистить от кожуры и нарезать ломтиками. Яблоки натереть на терке. Апельсины очистить, разделить на дольки и разрезать каждую из них на 3–4 части.

Сметану тщательно взбить с сахаром и свежесжатым лимонным соком.

Фрукты выложить в салатник, залить полученной заправкой и посыпать грецкими орехами.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 220 ккал.

# Салат из апельсинов и оливок

## Ингредиенты

Апельсины — 800 г

Лук репчатый сладкий — 70 г

Оливки зеленые (без косточек) — 60 г

Кумин — 2 г

Сок апельсиновый — 60 мл

Масло оливковое — 40 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Репчатый лук и апельсины очистить, нарезать тонкими кольцами, выложить слоями на плоское блюдо, посыпая каждый из них кумином и черным перцем.

Оливки нарезать колечками и украсить ими салат, затем полить заправкой из подсолненного оливкового масла и апельсинового сока, оставить на 30 минут, а затем подать на стол.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 180 ккал.

# Салат из тыквы, помидоров и соевых огурцов

## Ингредиенты

Тыква — 400 г

Помидоры — 200 г

Огурцы соевые — 200 г

Лук репчатый — 100 г

Зелень петрушки — 15 г

Масло растительное — 20 мл

Уксус столовый — 10 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Тыкву очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками и отварить в подсоленной воде, после чего откинуть на дуршлаг и обсушить. Соевые огурцы и помидоры нарезать кубиками. Репчатый лук очистить и нашинковать. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, поперчить, залить растительным маслом, предварительно смешанным с уксусом, и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 17 ккал.

# Салат из цукини, томатов и стручковой фасоли

## Ингредиенты

Цукини — 200 г

Томаты — 150 г

Фасоль стручковая — 125 г

Перец сладкий красный — 40 г

Бasil — 20 г

Чеснок — 2 зубчика

Масло оливковое — 35 г

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Цукини нарезать кружочками и опустить в кипящую подсоленную воду на 2 минуты, после чего откинуть на дуршлаг и остудить. Стручки зеленой фасоли бланшировать тоже 2 минуты, после чего дать остыть. Томаты обдать кипятком, снять кожицу, а мякоть нарезать ломтиками. Чеснок очистить, измельчить и смешать с оливковым маслом и целыми листочками базилика. Сладкий перец очистить от семян и нарезать небольшими кубиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, хорошо перемешать и выложить полученную массу в салатник.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 90 ккал.

# Салат из цукини и риса

## Ингредиенты

Цукини — 230 г

Морковь (мелкая) — 115 г

Рис белый длиннозерный — 150 г

Зелень укропа — 20 г

Йогурт — 100 г

Уксус рисовый — 30 мл

Масло оливковое — 5 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Морковь очистить, срезать кончики, разрезать пополам и бланшировать 1 минуту. Срезать кончики у цукини, разрезать на половинки, добавить к моркови и держать на огне еще 1 минуту.

Переложить овощи из кастрюли в дуршлаг, остудить под струей холодной воды, а затем обсушить.

Рис промыть и выложить в кастрюлю с кипящим отваром из-под цукини и моркови, варить в течение 15 минут, после чего еще раз промыть, обсушить и дать остыть при комнатной температуре.

Смешать йогурт с уксусом, оливковым маслом и рубленой зеленью укропа.

Подготовленные ингредиенты выложить в большой салатник, посолить, поперчить, залить полученной заправкой, перемешать, накрыть крышкой и поставить на несколько часов в холодильник.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 173 ккал.

# Салат из кукурузы, сладкого перца и перловой каши

## Ингредиенты

Кукуруза консервированная — 340 г

Крупа перловая — 200 г

Перец сладкий красный — 100 г

Перец сладкий зеленый — 100 г

Лук зеленый — 60 г

Лимон — 60 г

Зелень укропа — 20 г

Уксус бальзамический — 100 мл

Масло растительное — 50 мл

Соль по вкусу

## Способ приготовления

Перловую крупу отварить и дать остыть. Сладкий перец нарезать соломкой. Зеленый лук нарубить.

Выложить в большой салатник перловую кашу, сладкий перец, зеленый лук и зерна кукурузы.

С помощью терки снять с лимона цедру. Из мякоти выжать сок, смешать его с цедрой, бальзамическим уксусом, растительным маслом и хорошо взбить.

Залить салат полученной заправкой, перемешать, посыпать рубленой зеленью укропа, накрыть крышкой и поставить на несколько часов в холодильник.

Количество порций — 12.

Энергетическая ценность 1 порции — 124 ккал.

# Салат из консервированной кукурузы, томатов и макаронных изделий

## Ингредиенты

Томаты — 400 г

Кукуруза консервированная — 200 г

Огурцы — 100 г

Макаронные изделия (рожки) — 100 г

Бasilik — 50 г

Лук зеленый — 20 г

Чеснок — 2 зубчика

Йогурт — 100 г

Сок лимонный — 30 мл

Соль и черный молотый перец по вкусу.

## Способ приготовления

Отварить рожки в кипящей подсоленной воде (они должны стать немного мягкими), откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой, после чего обсушить и выложить в большой салатник. Томаты нарезать дольками, огурцы — полукольцами. Зеленый лук нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить и добавить зерна кукурузы.

Чеснок очистить и нарубить. Листья базилика измельчить. Взбить в блендере чеснок, базилик, йогурт и лимонный сок. Полить полученной заправкой салат, посолить, поперчить, хорошо перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодильник на несколько часов.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 189 ккал.

# Салат из консервированной фасоли, сладкого перца и сельдерея

## Ингредиенты

*Фасоль красная консервированная — 425 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Перец сладкий — 100 г*

*Сельдерей (стебли) — 80 г*

*Горчица — 3 г*

*Яйца — 2 шт.*

*Сметана — 100 г*

*Маринад сладкий — 80 мл*

*Соль и черный молотый перец по вкусу*

## Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить. Сельдерей, репчатый лук и сладкий перец нарезать кубиками.

Подготовленные овощи соединить с яйцами и фасолью, посолить, поперчить и заправить маринадом, горчицей, сметаной и хорошо перемешать.

Поставить полученный салат в холодильник на несколько часов для охлаждения.

Количество порций — 8.

Энергетическая ценность 1 порции — 86 ккал.

# **Салат из шпината с томатами, кедровыми орешками и козьим сыром**

## **Ингредиенты**

*Шпинат — 400 г*

*Томаты — 300 г*

*Сыр козий — 60 г*

*Орехи кедровые — 20 г*

*Уксус винный белый — 40 мл*

*Сок лимонный — 10 мл*

*Масло оливковое — 5 мл*

*Соль и черный молотый перец по вкусу*

## **Способ приготовления**

Соединить лимонный сок с уксусом и оливковым маслом и хорошо взбить, затем посолить и поперчить. Томаты и козий сыр нарезать кубиками.

Листья шпината измельчить, выложить в салатник и залить подготовленной заправкой. Затем добавить сыр и томаты, аккуратно перемешать и посыпать все кедровыми орехами.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 79 ккал.

# Салат из квашеной капусты, свеклы и ветчины

## Ингредиенты

Капуста квашеная — 400 г

Свекла отварная — 100 г

Ветчина — 100 г

Лук репчатый — 70 г

Зелень укропа — 30 г

## Способ приготовления

Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами, ветчину — кубиками и обжаривать на сухой сковороде в течение 3 минут на сильном огне. Квашеную капусту отжать и нарезать. Свеклу очистить и нашинковать.

Подготовленные ингредиенты соединить, выложить в салатник и посыпать мелко рубленой зеленью укропа.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 110 ккал.

# Салат мясной с маринованными грибами и солеными огурцами

## Ингредиенты

Телятина отварная — 300 г

Грибы маринованные — 100 г

Огурцы соленые — 100 г

Зелень петрушки — 10 г

Горчица — 5 г

Яйца — 2 шт.

Йогурт — 100 г

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить. Мясо нарезать небольшими кубиками. Огурцы и грибы нашинковать.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить и заправить йогуртом, смешанным с горчицей. Полученную массу выложить в салатник и украсить зеленью петрушки.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 75 ккал.

# Салат мясной с редькой и грецкими орехами

## Ингредиенты

*Говядина отварная — 100 г*

*Редька — 200 г*

*Лук репчатый — 100 г*

*Орехи грецкие — 30 г*

*Сметана — 100 г*

*Масло растительное — 20 мл*

*Зелень укропа — 15 г*

*Зелень петрушки — 15 г*

*Соль и черный молотый перец по вкусу*

## Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками. Редьку очистить и натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить, мелко нарубить и слегка обжарить в растительном масле. Ядра грецких орехов измельчить.

Смешать мясо, редьку и лук, добавить две трети орехов, посолить, поперчить, заправить сметаной, выложить в салатник и посыпать мелкорубленной зеленью и оставшимися орехами.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 80 ккал.

# Салат из куриного мяса и фруктов

## Ингредиенты

Филе куриное отварное — 200 г

Апельсины — 200 г

Яблоки — 170 г

Сыр нежирный твердых сортов — 50 г

Лук зеленый — 10 г

Йогурт — 100 г

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Куриное мясо нарезать некрупными кубиками. Апельсин очистить от кожуры, разобрать на дольки и измельчить таким же образом. Из яблок удалить сердцевину, а мякоть нарезать ломтиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить йогуртом, перемешать и посыпать натертым на мелкой терке сыром и нашинкованным зеленым луком.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 55 ккал.

# Салат из куриного мяса и томатов

## Ингредиенты

Филе куриное — 200 г

Томаты — 200 г

Салат листовой — 100 г

Приправа для курицы с орегано — 15 г

Зелень петрушки — 10 г

Чеснок — 1 зубчик

Масло подсолнечное — 20 мл

Масло оливковое — 20 мл

Уксус бальзамический — 5 мл

## Способ приготовления

Мясо промыть, обсушить на салфетке, натереть со всех сторон приправой для курицы, выложить на сковороду с разогретым подсолнечным маслом и обжаривать по 4 минуты с каждой стороны, затем дать остыть и нарезать тонкой соломкой.

Листья салата промыть, обсушить и порвать руками на крупные куски. Томаты нарезать ломтиками.

Чеснок очистить и измельчить, добавить нашинкованную зелень петрушки, оливковое масло, бальзамический уксус и тщательно перемешать.

Соединить куриное мясо с томатами и листьями салата, выложить на блюдо и полить полученной заправкой.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 220 ккал.

# Салат из куриного мяса и белокочанной капусты

## Ингредиенты

Мясо куриное отварное — 300 г

Капуста белокочанная — 300 г

Морковь отварная — 50 г

Корень сельдерея — 20 г

Зелень петрушки — 10 г

Хрен тертый — 5 г

Сметана — 100 г

Масло растительное — 10 мл

Уксус столовый — 5 мл

Соль по вкусу

## Способ приготовления

Капусту нашинковать.

Морковь нарезать тонкими кружочками. Корень сельдерея натереть на крупной терке. Мясо курицы нарезать некрупными кубиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить тертый хрен, посолить, влить уксус и растительное масло и хорошо все перемешать. Полученную массу выложить горкой в салатник, полить сметаной и украсить веточками петрушки.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 70 ккал.

# Салат из стручковой фасоли, куриного мяса и винограда

## Ингредиенты

*Фасоль стручковая отварная — 200 г*

*Филе куриное отварное — 150 г*

*Томаты — 120 г*

*Виноград белый (без косточек) — 80 г*

*Сыр нежирный твердых сортов — 80 г*

*Сметана — 100 г*

*Соль и красный молотый перец по вкусу*

## Способ приготовления

Томаты, мясо курицы и сыр нарезать небольшими кубиками. Каждую ягоду винограда разрезать пополам.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить отварную стручковую фасоль, заправить сметаной и хорошо все перемешать.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 230 ккал.

# Салат из мяса цыпленка с корнем сельдерея

## Ингредиенты

*Мясо цыпленка отварное — 200 г*

*Корень сельдерея — 200 г*

*Сметана — 100 г*

*Лимон — 120 г*

*Зелень петрушки — 10 г.*

*Соль и черный молотый перец по вкусу*

## Способ приготовления

Корень сельдерея очистить, нашинковать и сбрызнуть выжатым из лимона соком, после чего хорошо растереть с солью.

Мясо цыпленка нарезать небольшими кубиками, соединить с сельдереем, посолить, поперчить, заправить сметаной, перемешать и украсить веточками петрушки.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 55 ккал.

# Салат с кальмарами

## Ингредиенты

Кальмары — 200 г

Огурцы — 200 г

Салат листовой — 100 г

Зелень петрушки — 50 г

Яйца — 2 шт.

Сметана — 150 г Соль по вкусу

## Способ приготовления

Сварить яйца: одно — в мешочек, а другое — вкрутую. Кальмаров очистить от пленок, нарезать кольцами или полосками шириной примерно 0,6 см и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить 2–3 минуты с момента повторного закипания, а затем откинуть на дуршлаг и дать остыть.

Нарезать тонкой соломкой половину огурцов, листья салата и яйцо, сваренное вкрутую. Добавить измельченную зелень петрушки (несколько веточек оставить для украшения) и кальмаров (несколько колец оставить для украшения) и посолить. Оставшиеся огурцы нарезать кружочками.

Сметану смешать с желтком яйца, сваренного в мешочек. Заправить салат сметано-желтковым соусом и выложить на блюдо. По краям поместить кружочки огурцов. Посыпать сверху натертым на мелкой терке оставшимся яичным белком, украсить колечками кальмара и веточками петрушки.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 150 ккал.

# Салат из камбалы с овощами и креветками

## Ингредиенты

Филе камбалы — 300 г

Томаты — 300 г

Огурцы — 200 г

Креветки отварные (очищенные) — 150 г

Оливки (без косточек) — 50 г

Зелень петрушки — 10 г

Йогурт — 150 г

Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Рыбу отварить в посоленной воде и нарезать кубиками. Томаты и огурцы нарезать тонкими ломтиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить йогуртом и аккуратно перемешать.

Выложить салат горкой на блюдо и украсить креветками, оливками и веточками петрушки.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 55 ккал.

# Салат из белокочанной капусты с креветками

## Ингредиенты

Капуста белокочанная — 350 г

Креветки — 100 г

Лук зеленый — 20 г

Соус соевый — 20 мл

Масло растительное — 20 мл

Соль, черный молотый перец и сахар по вкусу

## Способ приготовления

Капусту нашинковать. Креветки выложить в кастрюлю с кипящей водой и варить в течение 5 минут, затем остудить и очистить.

Выложить в салатник капусту, заправить смесью соевого соуса, растительного масла и сахара, посолить, поперчить, добавить креветки, перемешать и посыпать измельченным зеленым луком.

Количество порций — 2.

Энергетическая ценность 1 порции — 180 ккал.

# Салат из сазана и маринованных огурцов

## Ингредиенты

Филе сазана — 200 г

Огурцы маринованные — 200 г

Зелень укропа — 20 г

Сметана — 100 г

Соль и молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Рыбу отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кусочками. Огурцы нашинковать.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить сметаной, аккуратно перемешать и посыпать мелко рубленой зеленью укропа.

Количество порций — 5.

Энергетическая ценность 1 порции — 60 ккал.

# Салат из тунца и цветной капусты

## Ингредиенты

Капуста цветная — 600 г  
Тунец консервированный — 300 г  
Огурцы маринованные — 200 г  
Сыр твердых сортов — 70 г  
Редис — 50 г  
Лук репчатый — 40 г  
Зелень петрушки — 30 г  
Сметана — 120 г

## Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия и варить в подсоленной воде в течение 15 минут, затем откинуть на дуршлаг и остудить. Консервированного тунца размять вилкой. Редис нарезать ломтиками. Сыр натереть на терке. Репчатый лук и маринованные огурцы нарезать кубиками.

Соединить редис с луком, огурцами и тунцом, заправить сметаной и перемешать.

Выложить на блюдо цветную капусту, посыпать ее тертым сыром, сверху накрыть полученной массой и украсить все веточками петрушки.

Количество порций — 6.

Энергетическая ценность 1 порции — 190 ккал.

# Салат из тунца с овощами и макаронами

## Ингредиенты

Тунец консервированный — 340 г  
Стебли сельдерея — 200 г  
Горошек зеленый консервированный — 150 г  
Лук репчатый — 100 г  
Перец сладкий — 100 г  
Макароны — 100 г  
Тимьян — 3 г  
Йогурт — 200 г  
Сок лимонный — 60 мл  
Соль и черный молотый перец по вкусу

## Способ приготовления

Макароны отварить, промыть под струей холодной воды и обсушить. Консервированного тунца (без жидкости) размять вилкой в большом салатнике и смешать с макаронами.

Репчатый лук очистить и вместе со сладким перцем и стеблями сельдерея нарезать кубиками. Добавить овощи и зеленый горошек к тунцу и макаронам и хорошо перемешать.

Взбить йогурт с лимонным соком, тимьяном, солью и черным перцем. Полить полученной заправкой салат, аккуратно перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 1 час.

Количество порций — 8.

Энергетическая ценность 1 порции — 197 ккал.

# **Винегрет с маринованными яблоками и сельдью**

## **Ингредиенты**

*Картофель отварной — 200 г*  
*Свекла отварная — 150 г*  
*Морковь отварная — 100 г*  
*Яблоки маринованные — 100 г*  
*Филе сельди слабосоленой — 100 г*  
*Огурцы соленые — 80 г*  
*Лук репчатый — 70 г*  
*Зелень укропа — 20 г*  
*Масло растительное — 40 мл*  
*Черный молотый перец по вкусу.*

## **Способ приготовления**

Овощи и яблоки очистить и нарезать кубиками, а филе сельди — небольшими ломтиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить растительным маслом, поперчить и хорошо перемешать.

Перед подачей на стол винегрет посыпать измельченной зеленью укропа.

Количество порций — 4.

Энергетическая ценность 1 порции — 230 ккал.

# **Винегрет с камбалой и морской капустой**

## **Ингредиенты**

*Филе камбалы запеченное — 400 г*

*Свекла отварная — 200 г*

*Картофель — 200 г*

*Морская капуста консервированная — 150 г*

*Огурцы соленые — 150 г*

*Морковь отварная — 100 г*

*Лук репчатый — 80 г*

*Зелень петрушки — 15 г*

*Масло растительное — 100 мл*

*Соль по вкусу*

## **Способ приготовления**

Рыбу нарезать небольшими ломтиками. Свеклу, морковь, картофель, репчатый лук и огурцы очистить и нашинковать.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить морскую капусту, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.

Выложить винегрет горкой в салатник и посыпать мелкорубленной зеленью петрушки.

Количество порций — 6.

Энергетическая ценность 1 порции — 360 ккал.